

夏、赤ちゃんとお出かける。

waty

## 夏、赤ちゃんとお出かける

---

赤ちゃんと初めて過ごす夏。

赤ちゃんの要望が わ か ら な い

特にわからないのが、お洋服。

赤ちゃん、あなたは、寒いのかそれとも、暑いのか？

熱中症・夏バテ・夏風邪

どうしたら予防できるのでしょうか？？

## 赤ちゃんのお洋服と本能的な温度調節

---

赤ちゃんも人間。

暑い日には暑いし、寒い日には寒い。

よく動いていれば暑いし、じっとしていたら寒い。

一人遊びに没頭して体中を動かしている赤ちゃんとそれを眺める親はマラソンしている選手とそれを眺めている応援客に言い換えられます。

つまり、自分たちより少し暑い可能性が高いので、一枚少ないくらいが良いですね。

肌着は無理に着せなくても大丈夫。気になる人は、半袖ロンパースに半ズボン。

「下着姿では?!」と思うかもしれませんが、パイル地だったりするとそれで充分。お外にも行けます。

よく汗をかくときには着替えの回数をいつもより多くすると良いでしょう。

もしも赤ちゃんが寒いのか暑いのか

わからない時には、赤ちゃんの手を観察しましょう。

赤ちゃんは全身で温度調節をします。

暑いときには手を開いて熱を逃がします。

寒いときにはしっかりと手を握って熱を逃がさないようにしています。

## 持ち物に「輪ゴム」

---

夏、赤ちゃんとお出かけするときには必ずタオルを持って。あとバスタオル・輪ゴムがあると便利です。

ショッピングセンターは夏でも極寒の地となります。鳥肌立っている赤ちゃんを見かけます。

赤ちゃんが寒そうにしていたらバスタオルを着せてあげましょう。

髪を切るときのようにかけてあげて、2つの角を後ろ側でまとめて輪ゴムで留めてあげると脱げにくくなります。

バスタオルは服の代わりに、汗をふくのにも、レジャー地でオムツを換える時にも使えるので車に1枚常備しておくとお重宝します。

外をベビーカーで歩くと、地熱で赤ちゃんは知らずのうちに熱中症の危険に晒されます。

ベビーカーを使わないという選択が一番ですが、そうもいかない理由もあるでしょう。

できればベビーカーから出してあげて、こまめに給水・休憩をすると良いでしょう。

夏場にベビーカーに乗ると背中がすごく蒸れますよね。

赤ちゃんの背中とお洋服の間にタオルを1枚入れてあげるだけで快適度が全く違います。

※専用ガーゼが販売されていますが、触り心地が悪くなければガーゼハンカチや薄手のタオルでもOKです

給水が普段よりも多く必要なので、スタイも多く必要になります。

スタイが足りなくなったら代わりにタオルを巻き、余った分を後ろでゴム留めしてしまいましょう。

あれもこれも持っていくのではなく、一つの物を多めに持って行って使いまわせるといざという時に役に立ちます。

タオルならコンビニや100円均一で補充もできますしね。

マザーズバックの中身、紹介します。

---

私が8月に満1歳児と2歳8カ月児を連れ歩いていた時に持ち歩いていたものを紹介します。

鞆はマザーズバックではなく、旅行用バック。

「キャリーオン」というスーツケースに取り付けできるタイプの肩掛けカバンです。  
これに全部入っていたので、何かあったらすぐ出動していましたね。

#### <貴重品>

財布・母子手帳ケース（母子手帳・保険証・診察券etc..）携帯電話

#### <子供用品>

オムツM4枚・替えパンツ2枚・オムツL（保険）  
スタイ2枚・Tシャツ、ズボン（兄弟兼用できるもの2枚ずつ）  
ペットボトルのお茶・まぐまぐ

#### <その他>

髪ゴム（輪）2本・フェイスタオル2枚・大判ハンドタオル2枚  
おでかけ絵本2冊・ムヒ・虫よけ

出かける先にもよりますが、基本はこんな感じでした。

1歳児は13kgを超える巨大児、2歳児はオムツがとれたばかり。  
タオルは本当に必需品でしたね。